

長浜市避難支援・見守り支えあい制度について ～地域で支える 避難支援と日ごろの見守り～	社会福祉課	☎65-6536	30～60分
制度の内容や一人ひとりに合わせた避難支援・見守り支えあい計画の作成について説明します。			
認知症になっても安心して暮らせるまちづくり	地域包括支援課	☎65-7841	90分
認知症について学んだキャラバンメイトが、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるため、認知症の症状や対応、予防などを寸劇を交えながら楽しくわかりやすく説明します。			
介護保険のいろは	高齢福祉介護課	☎65-7789	30～60分
「介護保険サービスってどんなものがあるの?」「要介護認定はどうやって受けたらいいの?」など、介護保険制度の仕組みやサービスの利用方法について話します。			
介護予防① ～お口の元気はからだの元気、口からはじまる介護予防～	地域包括支援課	☎65-7841	60～90分
歯科衛生士が、要介護になる原因の一つである口腔機能の低下について説明します。また、予防につながる「きゃんせ体操 お口版」の紹介や具体的な口腔ケアの仕方も説明します。			
介護予防② ～食べ方の工夫で今日からいきいきと～	地域包括支援課	☎65-7841	90分
要介護になる原因の一つである低栄養の原因や改善の方法について、試食を通して栄養士が毎日の生活に活かせられるよう説明します。			
介護予防③ ～転ばないからだづくりのために～	地域包括支援課	☎65-7841	60～90分
保健師や介護予防サポーターが「きゃんせ体操」を中心に、毎日続けられる転ばない体づくりのための運動を紹介します。			
高齢者の尊厳を守るために	地域包括支援課	☎65-7841	30～60分
高齢者権利擁護について、成年後見制度の概要や高齢者虐待とその予防方法などをわかりやすく説明するとともに、相談窓口を紹介します。			
怒らない子育てを学びませんか?	子育て支援課	☎65-6544	30～60分
子どもとのコミュニケーションの取り方や褒め方のコツなど、怒らない子育てについて話します。			
あなたの気づき・勇気が「子ども虐待防止」につながります	子育て支援課	☎65-6544	30～60分
子ども虐待とはどのような行為なのか。子どもへの虐待の影響、虐待に気づくためのポイントなどをわかりやすく説明します。			



生涯学習

絵本の読み聞かせってなあに?	図書館運営室 (長浜図書館)	☎63-2122	60～120分
園・学校や家庭で、盛んに行われている読み聞かせ。「実際にやってみたいけれど、どうすればいいの?」といった疑問に対し、絵本の選び方や対象にあわせた読み聞かせ方などをわかりやすく紹介します。			

文化・歴史

「むかし」を学ぼう、体験しよう!	文化財保護センター	☎64-0395	60～90分
歴史や文化財についての話のほか、火おこしや勾玉づくりなどの体験学習も実施します。			
あなたが選ぶ歴史のお話 ～長浜の歴史・文化を学ぶ～	長浜城歴史博物館	☎63-4611	30～90分
学芸員が郷土の歴史や文化について説明します。「湖北の先人について詳しく知りたい」「地元の歴史について学びたい」など、歴史文化に関するご要望にできる限り応えます。			



国際交流

ブラジルからこんにちは! ～異文化を学びましょう～	市民協働推進課	☎65-8711	60分
「異文化を理解するとはどういうこと?」「異文化コミュニケーションで大事なことは何?」など、ブラジル国籍の国際交流員が自身の体験を交えながら話します。また、ブラジルの生活習慣や伝統、文化なども紹介します。			
日本へようこそ ～日本での暮らしについて学びましょう～	市民協働推進課	☎65-8711	30～60分
外国人住民向けに日本の生活習慣や文化・自治会組織について、国際交流員が説明します。外国人住民が多く住む自治会からも気軽に問合せください。			



健康

※「健康は、あなたのため、家族のため、みんなのため」の各講座（①～④）は組み合わせることが可能です。実施計画に合わせて自由にご注文ください。

「健康は、あなたのため、家族のため、みんなのため」	健康推進課	☎65-7779	各30分
講座①：糖尿病編 今、5人に1人が糖尿病だといわれています。血糖値が高い状態が続くと、重大な合併症を引き起こします。「その合併症とは?」「自分の血糖値は高いのかな?」「血糖値が高かったらどうしたらいいのかな?」などの疑問に答えます。			
講座②：高血圧編 血圧が高い状態が続くと、心筋梗塞や脳卒中になる危険性が高まります。「自分の血圧は高いのかな?」「血圧が高かったらどうしたらいいのかな?」などの疑問に答えます。			
講座③：がん編 「がん」は他人事だと思いませんか。長浜市民の死亡原因第1位である「がん」。「がん」のメカニズムと予防方法、検診の大切さを話します。			
講座④：歯周病編 痛みが出ることがほとんどなく、気づかないうちに進行する歯周病。日本人が歯を失う原因の第1位です。自分でできる歯周病の予防と対策、また全身との関係について話します。			
「大切なあなたの力になりたい」	健康推進課	☎65-7779	各30分
講座①：うつサインと、気づいた時の対応方法 「うつ病ってどんな病気?」「気づいたときはどうしたらいいの?」「どのように接したらいいの?」あなたやあなたの大切な人のうつのサインに気づき、こころを元気にするためのヒントを話します。			
講座②：身近な人のゲートキーパーになりませんか 周りに悩んでいる人や、いつもと違う様子の人はいませんか。気づいて話しかけ、傾聴し、必要であれば専門家につないで、その後も見守る人「ゲートキーパー」を養成します。			
振り返ってみよう! 毎日の食事 ～あなたにちょうどいい食事バランスについて～	健康推進課	☎65-7779	60分
「食事バランスコマ」をもとに毎日の食事を振り返り、自分にとって“ちょうどいい食事”を知り、食生活を見直してみませんか。			
子育てワンポイントアドバイス 乳幼児期の子どもの発達について	健康推進課	☎65-7779	60分
各時期に合わせた子どもの成長、発達について話します。			
知ってますか? 休日の病院のかかり方	健康推進課	☎65-7779	30分
休日や祝日など、病院が開いていないときに限って病気になることがありますか。そんな時に慌てなくてもいいように、病院の受診の仕方を話します。			
食育で元気モリモリ! 長浜っ子&むし歯予防作戦	健康推進課	☎65-7779	60分
就学前の親子が対象です。体験や遊びを交えながら、食事のバランスやむし歯予防について、エプロンおばさん'S（栄養士、歯科衛生士）が説明します。			
感染症から身を守ろう ～予防は正しい手洗いから～	健康推進課	☎65-7779	70分
感染症予防について話します。予防の基本である手洗いについて、実演も行います。			
後期高齢者医療制度ってなあに?	保険医療課	☎65-6527	30～60分
後期高齢者医療制度の仕組みや各種手続きをわかりやすく説明します。保険料や負担割合を自分で計算してみませんか。			
わたしたちの健康をささえる国民健康保険	保険医療課	☎65-6512	30分
国民健康保険制度の仕組みや各種手続き、特定健診の内容をわかりやすく説明します。			
わたしたちの老後をささえる国民年金	保険医療課	☎65-6516	30分
国民年金の制度や仕組みについて、わかりやすく説明します。			
「マル福」ってなあに	保険医療課	☎65-6527	30～60分
福祉医療費助成制度や子ども医療費助成制度の仕組み、各種手続きをわかりやすく説明します。			



福祉

しょうがい福祉のまちづくり	しょうがい福祉課	☎65-6518	60分
しょうがいのある人（児）の生活を支える事業（障害者総合支援法サービスなど）や社会参加・就労・教育など生涯を通じた支援の仕組みについて説明します。また、しょうがいの有無に関わらず、誰もが自分らしい生活を送ることのできる住みよいまちづくりについて、みなさんと一緒に考えます。			